

# 熱中症を防ぎましょう



こまめに  
水分を補給  
しましょう。

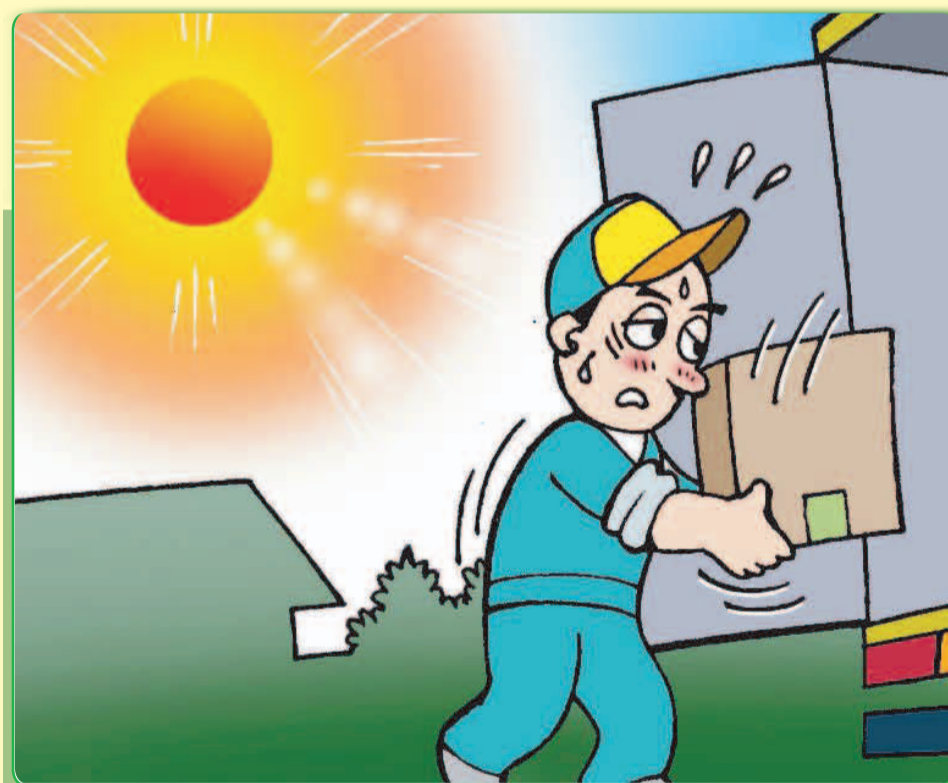
スポーツドリンクのペットボトルなどを携帯して、のどの渇きを感じる前に水分をとりましょう！

■帽子を着て日陰で休憩

■塩分摂取も大切！

## 初期症状に注意

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 大量の発汗  
などが兆候！



様子がおかしいと感じたら

- 冷房のある涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせて身体を冷やす！
- 水分・塩分を補給する

症状が改善しないようならば、**救急車**を呼びましょう！